

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №228
«Детский сад комбинированного вида»

Принята на заседании
педагогического совета
от «25» февраля 2022 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ №228
«Детский сад комбинированного вида»
Копоненко А.В.
«25» февраля 2022 г.



«Крепыш»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик
Исакова И.Г.
инструктор по
физической культуре

Содержание

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Ожидаемые результаты	22
Раздел № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий».....	22
2.1 Календарный учебный график	22
2.2. Условия реализации программы	22
2.3. Формы аттестации.....	23
2.4. Оценочные материалы.....	23
2.5. Методические материалы.....	23
2.6. Список литературы.....	24
Приложение	26

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Крепыш» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Устав и локальные акты МАДОУ № 228 «Детский сад комбинированного вида».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень программы – 1 год обучения, базовый уровень

Актуальность - программа направлена на оздоровление несовершеннолетних обучающихся вызванная объективной необходимостью научно обоснованного подхода к разрешению проблемы проявившейся в процессе организации профилактической помощи детям с плоскостопием в условиях ДОУ.

Отличительные особенности программы:

- развитие общих способностей физкультурно-спортивной направленности согласно физиологическим и возрастным особенностям несовершеннолетних обучающихся;

- комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует физкультурно-спортивной активности, укреплению и сохранению здоровья несовершеннолетних обучающихся;

- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе;

- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляция активной коммуникации.

Новизна - в программе систематизированы инновационные педагогические технологии и передовые практики по проблеме плоскостопия у несовершеннолетних обучающихся. В программу включены два уровня обучения – стартовый и базовый, которые содержат различные формы и методы (двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, самомассажа, занятий на тренажерах, фитбол-гимнастики, степ-аэробики, музыкально-ритмические игры, балансиры, ходьба по ортопедической дорожке и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивной работы).

Педагогическая целесообразность – пробуждение интереса к физкультурно-спортивной деятельности и приобщение несовершеннолетних обучающихся к здоровому образу жизни.

Адресат программы - несовершеннолетние обучающиеся 6-7 лет, количество детей в группе 10-15 человек, программа предоставляет возможность зачисления несовершеннолетних обучающихся на любом этапе обучения с проведением входной диагностики ребенка и разработкой индивидуальной траектории обучения.

Объем программы (часов) - 72 часа,

Срок освоения – 1 год (10 месяцев).

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения – очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья несовершеннолетних обучающихся посредством организации физкультурно-спортивной деятельности, направленное на раннее выявление и исправление плоскостопия.

Задачи:

- обучать сохранению здоровья через физкультурно-спортивную активность и здоровьесберегающие технологии;
- развивать психофизические качества, двигательные способности, корректировать проявление эмоциональных трудностей;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.3. Содержание программы

Программа соответствует основным требованиям процесса обучения и воспитания: соответствие физических упражнений возрастным особенностям и физической подготовленности несовершеннолетних обучающихся; применение упражнений согласно научному пониманию физиологии детского организма; рациональный подбор форм, средств и методов, рациональная организация занятий. Ранее изученные темы являются одной из составляющей текущих занятия.

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Введение	1	3	4	
1.1	Входная диагностика	0,5	2	2,5	Беседа, контрольный тест
1.2	Правила техники безопасности	0,5	1	1,5	Беседа, контрольный тест
2	Оздоровительно-профилактическая гимнастика	2	6	8	
2.1	Упражнения направленные на профилактику нарушения осанки	0,5	1,5	2	Наблюдение
2.2	Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса	0,5	1,5	2	Наблюдение
2.3	Упражнения на закрепление правильной осанки	0,5	1,5	2	Наблюдение
2.4	Упражнения направленные на профилактику плоскостопия	0,5	1,5	2	Наблюдение
3	Упражнение на развитие стопы	2	6	8	
3.1	Бег на различные дистанции, на месте, челночный бег	0,5	1,5	2	Текущий контроль
3.2	Прыжки	0,5	1,5	2	Текущий контроль
3.3	Упражнения на гибкость и	0,5	1,5	2	Текущий контроль

	подвижность стоп				
3.4	Упражнения на силу стоп, сенсорное оборудование	0,5	1,5	2	Текущий контроль
4	Креативная гимнастика	3	13	16	
4.1	Музыкально-подвижные игры	0,5	2	2,5	Наблюдение
4.2	Игроритмика	0,5	2	2,5	Текущий контроль
4.3	Степ аэробика	0,5	2	2,5	Текущий контроль
4.4	Промежуточная диагностика	-	1	1	
4.5	Фитбол гимнастика	0,5	2	2,5	Наблюдение
4.6	Зверобика	0,5	2	2,5	Текущий контроль
4.7	Лого-аэробика	0,5	2	2,5	Наблюдение
5	Занятия на тренажерах	1	8	9	
5.1	Вводное занятие	1	-	1	
5.2	Диск здоровья	-	1	1	Текущий контроль
5.3	Медбол	-	1	1	Наблюдение
5.4	Сухой бассейн	-	1	1	Текущий контроль
5.5	Батут	-	1	1	Наблюдение
5.6	Велотренажёр	-	1	1	Текущий контроль
5.7	Мини-степпер	-	1	1	Наблюдение
5.8	Балансиры	-	1	1	Текущий контроль
5.9	Гимнастический ролик	-	1	1	Наблюдение
6	Подвижные игры	1	8	9	Наблюдение
6.1	Игры и игровые	1	2	3	Наблюдение

	упражнения с бегом				
6.2	Игры и игровые упражнения с прыжками	-	1	1	Наблюдение
6.3	Игры и игровые упражнения на метание	-	1	1	Наблюдение
6.4	Игры и игровые упражнения на равновесие	-	1	1	Наблюдение
6.5	Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве	-	2	2	Наблюдение
6.6	Игровые упражнения в ползании и лазанье	-	1	1	Текущий контроль
7	Школа мяча	1	7	8	Текущий контроль
7.1	Упражнения на развитие мелких и крупных мышц	-	1	2	Текущий контроль
7.2	Упражнение с мячом – массажером	-	2	2	Текущий контроль
7.3	Упражнения на координацию движений с мячом	-	2	2	Текущий контроль
7.4	Игры с мячом	-	2	2	Наблюдение
8	Музыкально-ритмичные игры	1	9	10	Наблюдение
8.1	Игры на развитие умения правильно напрягать и расслаблять мышцы	-	2	2	Наблюдение
8.2	Игры на овладение мышцами шеи, рук и ног,	-	2	2	Наблюдение

	ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке				
8.3	Игры на развитие умения владеть мышечным напряжением и расслаблением, координировать движения, останавливаться точно по сигналу педагога	-	2	2	Наблюдение
8.4	Игры на расслабление мышц шеи, рук, ног, корпуса	-	2	2	Наблюдение
8.5	Итоговая диагностика	1	1	2	
	Итого	12	60	72	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Введение

Тема 1.1 Входная диагностика – это ознакомительные занятия, которые подразумевают под собой знакомство несовершеннолетних обучающихся с основами физкультурно-спортивного направления, так же в этот блок занятий входит – правила поведения, техника безопасности, входная диагностика.

Теория: знакомство с тестовыми заданиями

Практика: выполнение заданий диагностических карт

Для укрепления мышц спины

Тема 1.2 Правила техники безопасности

Теория: теоретическое изучение безопасности при нахождении в спортивном зале, знакомство с планом эвакуации

Практика: отработка на практике плана эвакуации

Раздел 2. Оздоровительно-профилактическая гимнастика

Тема 2.1 Упражнения направленные на профилактику нарушения осанки- это, комплекс упражнений, которые выполняются в групповом формате с целью поддержания здоровья и хорошей физической формы несовершеннолетнего обучающегося. Как правило, такие комплексы в обязательном порядке проводятся во всех учебно-воспитательных учреждениях.

Теория: знакомство с правилами профилактики нарушения осанки, плоскостопия.

Практика: применение на практике упражнений по профилактике нарушений осанки, мышц спины, плечевого пояса.

Тема 2.2 Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса

Теория: знакомство с упражнениями для укрепления мышц спины, плечевого пояса

Практика: наклоны с весом и без, упражнение с эспандером, «Баскетболист», «Пловец»

Тема 2.3 Упражнения на закрепление правильной осанки

Теория: знакомство с разнообразными упражнениями на закрепление осанки

Практика: Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от четырех-пяти раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Для создания положительно эмоционального фона упражнения следует выполнять под музыку. Кроме того, необходимо применять наглядные пособия (картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Это способствует повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений, «Веселый зоосад» «Танцующий верблюд»

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать)

Забавный медвежонок»

И.п. – стоя на внешней стороне стопы, руки на поясе. Ходьба на месте на внешней стороне стопы. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, крутятся на месте вправо и влево.

«Смеющийся сурок»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз. 1-2 – полуприсядь на носках, улыбнуться; 3-4 – И.п.

«Обезьянки непоседы»

И.п. – сидя по-турецки, руки произвольно. 1-2 – встать; 3-4 – стойка; ноги скрещены, опираются на внешнюю сторону стопы; 5-6 – сесть; 7-8 – И.п.

«Резвые зайчата»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-16 – подскоки на носках.

Тема 2.4 Упражнения направленные на профилактику плоскостопия

Теория: знакомство с упражнениями направленными на профилактику плоскостопия

Практика: выполнение на практике упражнений «

«Птичка». Ребенок сидит, скрестив ноги, руки согнутые в локтях так, чтобы пальцы коснулись плеч и превратились в «крылышки». Взрослый помогает ребенку держать спину прямо и протягивает локти назад, близко к телу. Затем ребенок прыгает на месте.

«Подсвечник». Стоя на коленях на мягкой подстилке, ребенок разводит руки в стороны, затем сгибает их в локтях. Инструктор следит за тем, чтобы предплечья находились в вертикальном положении, а локти были отведены назад. Далее упражнение выполняется с поворотами в стороны.

«Кто сумеет». Из положения «лежа на спине» ребенок при помощи инструктора садится. По мере овладения упражнением помощь инструктора проявляется только в прижимании ступней ребенка к полу. Из сидячего положения производится наклон вперед с опусканием лица на колени и дотягиваем рук до носков.

«Самолет планирует». Ребенок сидит, скрестив ноги, руки разведены в стороны. Наклоны поочередно в обе стороны до касания пола рукой. Инструктор корректирует вертикальное положение корпуса.

Раздел 3. Упражнение на развитие стопы

Тема 3.1 Бег на различные дистанции, на месте, челночный бег – это комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, которые выполняются в групповом формате с целью поддержания здоровья и хорошей физической формы несовершеннолетних обучающихся.

Теория: знакомство с правилами безопасности при выполнении новых упражнений на развитие стопы.

Практика: применение на практике упражнений на сенсорных дорожках, обучение навыкам челночного бега, прыжки вверх и в длину, через препятствия.

Тема 3.2 Прыжки

Теория: знакомство с правилами безопасности при выполнении различных прыжков

Практика: учить детей правильно выполнять прыжки на скакалке, в длину, высоту.

Тема 3.3 Упражнения на гибкость и подвижность стоп

Теория: знакомство с правилами безопасности при выполнении упражнений на гибкость и подвижность стоп

Практика: Упражнения в ходьбе: ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на наружном крае стопы, ходьба на носках в полуприседе, ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы, ходьба по следовой дорожке.

Исходное положение - сидя или лежа на полу: «Паучки» И.П. сидя на полу:

опираясь руками, ноги согнуты в коленках. Паучок пополз вперед: продвигаем стопы вперед только с помощью пальцев; паучок пополз назад: передвигаем стопы только с помощью пальцев в обратном направлении.

«Бабочка» И.П. сидя на полу:

вытянуть ноги прямо перед собой, колени прямые, соединить стопы. Затем

придвинуть стопы как можно ближе к себе, согнув голени, обхватить стопы руками и начать раскачивать коленями вверх-вниз, изображая взмахи крылышками бабочки

«Потягуши» И.П. лёжа на полу: крутить стопами ног влево и вправо, с напряжением тянуть носки на себя, от себя (медленно, колени прямые).

«Кулачки» И.П. лежа на полу: одновременно сжимаем пальцы рук и ног в кулаки с последующим растопыриваем пальцев.

Исходное положение - сидя на стуле: «Черепашка» И.П., не наклоняясь вперед, поочередно и медленно продвигать ноги под стул до полного подъема пятки,

«Качели» И.П., поочередно отрывать от пола то пятки, то носки, «Подними веревку» И.П., захват веревочки пальцами ног с удержанием в течение нескольких секунд

Исходное положение – стоя: продольное растирание стоп, поочередно продвигая их вперед и назад вдоль коврика, продольное растирание стоп с акцентом на наружные края, «цапля» И. П., подошвой одной ноги погладит голень другой ноги (снизу вверх), и наоборот. «Любопытная Варвара» И.п. – стоя на наружных сводах стопы. Подняться на носки – вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз, «Осторожная кошечка» И.п. – стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы. 8-10 раз, «Тренировка футболиста» И.П., стоя, под каждой стопой теннисный мяч. Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая её.

Тема 3.4 Упражнения на силу стоп, сенсорное оборудование

Теория: знакомство с правилами безопасности при выполнении различных упражнений на силу стоп

Практика: выполнение следующих упражнений, подъём на носки и скручивание, растяжка большого пальца на ногах, гибкий носок, скручивание носков, упражнение с шариками.

Раздел 4. Креативная гимнастика

Тема 4.1 Музыкально-подвижные игры - входят творческие игры, сказкотерапия по методике В. А. Овчинникова, А. А. Потапчук «Двигательный игротренинг для дошкольников». Креативная гимнастика способствует формированию творческой и познавательной активности несовершеннолетних обучающихся, осмысленной моторики, развитию творческого воображения, навыков самовыражения через движение, воспитанию личностных качеств, активности, любознательности. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

Теория: знакомство с правилами безопасности при выполнении новых упражнений.

Практика: знакомство с играми «Мышеловка», «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику», «У кого мяч», «Ловишки», «Сделай фигуру», «У медведя во бору», «Веселые котята», «Не попадись», «Перелет птиц», «Пес Барбос».

Тема 4.2 Игроритмика

Теория: знакомство с правилами безопасности при выполнении новых упражнений.

Практика: Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногами на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

Тема 4.3 Степ аэробика

Теория: знакомство с правилами безопасности при выполнении новых упражнений.

Практика: Содержание занятий степ - аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:
- рациональный подбор упражнений;

- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемый в медленном темпе.

Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Для занятий степ – аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держаться на ноге ребёнка. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Тема 4.4 Промежуточная диагностика

Практика: Тесты по определению быстроты.

Бег на дистанцию 10 метров схода

Бег на дистанцию 30 метров

Челночный бег 3X 10 метров

Тесты по определению ловкости.

Бег зигзагом

Прыжки через скакалку

Тесты по определению гибкости

Наклон туловища вперед.

Все результаты записываются в промежуточные диагностические карты.

Тема 4.5 Фитбол гимнастика

Теория: знакомство с правилами безопасности при выполнении новых упражнения

Практика:

Оборудование: мячи по количеству человек в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров), коврики по количеству детей, магнитофон, диски, кассеты с музыкой.

Подготовительная часть

Ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче, выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки

выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Упражнения:

- Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.
- Повороты головой направо - налево. Темп медленный.
- Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
- Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
- Повороты туловища направо - налево. Темп средний.
- “Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.
- Ходьба, сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Ходьба, сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Прыжки, на мяче как можно выше отрываясь от пола
- Прыжки, сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги, двигаемся по кругу).

Тема 4.6 Зверобика

Теория: знакомство с правилами безопасности при выполнении упражнений

Практика: Имитация ходьбы слона – спина прямая, руки на поясе, ходьба большими шагами (впередистоящая нога согнута в коленном суставе, сзади стоящая нога – прямая).

- Имитация ходьбы пингвина – спина прямая, ходьба частыми мелкими шагами.
- Имитация движений петуха. При выполнении упражнения бедро выносимой вперед ноги должно быть высоко поднято, спина прямая, плечи развернуты, смотреть вперед-вверх.
- Имитация движений гуся. Выполнять упражнение из и.п. в приседе, руки на поясе, спина прямая.
- Имитация движения полета птиц. Ребята выполняют движения руками вверх и вниз (взмах крыльев птиц) в беге.
- Имитация движений животных (кошки, собаки и т.д.). Опираясь о пол на прямые руки и ноги, высоко поднять таз, опустив голову.
- Имитация прыжков зайца. Прыжки выполняются в полуприседе. И.п.: ноги вместе, руки на поясе, спина прямая, отталкиваться двумя ногами одновременно.

Тема 4.7 Лого-аэробика

Теория: знакомство с правилами безопасности при выполнении новых упражнений.

Практика: Примерные упражнения по лого-аэробике.

Ходьба

Очень полезны упражнения по перешагиванию через предметы: палки, канат или кубики. Пять или шесть предметов раскладываются на расстоянии 35-40 см один от другого. На следующем этапе подключается ходьба под звуковые сигналы – барабан, счет или ритмичные стихи.

Лед да лед,
Лед да лед,
А по льду
Пингвин идет.
Скользкий лед,
Скользкий лед,
Но пингвин
Не упадет.
Маме надо отдыхать,
Маме хочется поспать.
Я на цыпочках хожу.
Я ее не разбужу.
Тук, тук, тук, тук.
Тук, тук, тук, тук.
Моих пяток слышен стук.
Мои пяточки идут,
Меня к мамочке ведут.

Важно, чтобы ритм менялся, это нужно, чтобы дети учились реагировать на звук.

Упражнения для развития дыхания

Эти упражнения помогают выработать правильное диафрагмальное дыхание, продолжительность выдоха, его силу и постепенности. Их можно сочетать с движениями рук: вверх - вниз, вверх - в стороны, вверх - на пояс, вверх - на голову, корпуса вправо - влево, наклоны вперед, круговые вращения, головы к плечу, на грудь, круговые повороты. Все звуки произносятся на выдохе.

Подняться на носки, руки потянуть вверх - вдох, опускаясь на полную ступню и ставя руки на поясе длительно тянуть сначала глухой звук «с» или «ф», «х», затем гласные звуки, по отдельности и вместе. Гласные припеваются в такой последовательности «у», «о», «а», «и». Потом гласные припеваются вместе с согласными, затем ребенок произносит слова и простые фразы из 3-5 слов. Можете пение и произношение слов, обозначающих эмоции - Ах! Ох! Ух! Ой! Аи-аи-аи! Гласные припеваются с изменениями в высоте голоса. Если это упражнение сразу не получается, можно использовать «мурлыканье» или «гудение» (как подражание кошке, гудку парохода), чтобы добиться изменения в высоте голоса. Сила голоса воспитывается при произнесении гласных более громким или более тихим голосом. Полезны упражнения, где слова совмещаются с развитием мелкой моторики. К примеру: «Тополиный пух».

Раздел 5. Занятия на тренажерах

Тема 5.1 Вводное занятие - одна из эффективных и современных форм физкультурно-спортивной направленности в дошкольном учреждении, которая широко применяется для профилактики и раннего выявления плоскостопия у несовершеннолетних обучающихся.

Теория: знакомство с правилами безопасности при выполнении новых упражнений.

Практика: занятия на тренажёрах по профилактике и раннего выявления плоскостопия у несовершеннолетних обучающихся (велотренажер, Гимнастический ролик, диск здоровья, медбол, сухой бассейн, беговая дорожка).

Тема 5.2 Диск здоровья

Практика: во время движения диска поворачивается корпус в районе талии, при этом голова и плечи неподвижны и не опускаются, соблюдать плавность движений, нельзя делать резкие движения и повороты, повороты происходят за счёт прокручиваний верхней и нижней части тела в разные стороны.

Тема 5.3 Медбол

Практика: выброс тела вверх, выпад со скручиванием, с выбросом рук вверх, приседания, прыжки, вращение, подъем корпуса.

Тема 5.4 Сухой бассейн

Практика: «Разведчик», «Хитрый котенок», «Часики», «Расслабление», «Перекаты», «Уголки», «Кто больше?», «Шаловливые ножки» - массаж всего тела и развитие общей подвижности, развитие ловкости рук и цветовосприятия.

Тема 5.5 Батут

Практика: прыжки на батуте, спрыгивание с батута.

Тема 5.6 Велотренажёр

Практика: равномерная тренировка - темп занятия остается одинаковым все время, интервальная тренировка - после разминки следует пять минут тренинга в спокойном темпе, затем ускорение в течение 0,5-1 минуты и такой же период работы в максимальном темпе, затем цикл повторяется, для продолжающих длительность спокойных интервалов в итоге должна сократиться и сравняться с длительностью интенсивных интервалов.

Тема 5.7 Мини-степпер

Практика: нагрузки мышцам для всего тела, обычный шаг - это базовое упражнение. Во время тренировки необходимо сохранять спину прямой, не допуская сильного прогиба в ней, ступни следует поместить на педали степпера, а колени расположить на достаточном расстоянии друг от друга, тяжелый шаг - выполняется с легким заваливанием корпуса вперед на каждом движении, упражнение стоит выполнять в более медленном темпе, чем обычный шаг. Усложнить технику можно с помощью гантелей, шаг в полстопы - требуется слегка оторвать пятку от педали, заниматься следует в высоком темпе.

Тема 5.8 Балансиры

Практика: учиться стоять на балансирах, не касаясь бортами пола, учиться держать равновесие, броски мяча напарнику с сохранением положения тела на балансирах, балансирование на доске, повороты, приседания, подъёмы гантелей, отжимания, выпады.

Тема 5.9 Гимнастический ролик

Практика: движения должны быть медленными, без резких рывков или расслабления мышечного корсета во время нагрузки, не допускается сильный прогиб в районе поясницы, во время выдвижения вперед нельзя касаться пола корпусом, обратное движение нужно совершать при помощи мышц живота, а не весом всего тела – «Планка», «Прокат с колен», «Прокат в стену».

Раздел 6 Подвижные игры

Тема 6.1 Игры и игровые упражнения с бегом - один из методов, который способствует укреплению физического здоровья несовершеннолетних обучающихся и профилактики плоскостопия. Дети учатся действовать в соответствии с правилами, усваивают смысл игры, запоминают правила, обладают пространственной терминологией, учатся осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации, познают окружающий мир.

Теория: знакомство с правилами подвижных игр, безопасности в игре.

Практика: знакомство с играми «Догони меня», «Зайка серенький», «Отбей волан», «Гуси-лебеди», «Будь ловким», «Пожарные на учении».

Тема 6.2 Игры и игровые упражнения с прыжками.

Практика: «Зайцы и волк», «Лягушки-попрыгушки» - упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивание через лежащий на полу шнур. «Кролики» - упражнять детей выполнять прыжки с продвижением вперед и подлезание под стул. «По ровненькой дорожке», «Зайка серый умывается» - упражнять детей действовать в соответствии с текстом и ритмом стихотворения, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, действовать совместно, использовать всю площадь зала. «Поймай комара» - упражнять детей выполнять прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки, не уменьшать круг во время подпрыгиваний. «Зайчата» - упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед. «Огуречик, огуречик», упражнять детей выполнять бег в рассыпную, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, использовать все пространство зала. «Через ручеек» - упражнять детей выполнять прыжки через ручеек, оттолкнувшись двумя ногами одновременно, «Мой весёлый звонкий мяч» - учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда произнесены последние слова. «Зайцы и медведи» - развивать ловкость, умение перевоплощаться, «Через ручеек» - упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии. «Удочка» - учить подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги. «Не попадись!» - учить прыгать на двух ногах; развивать ловкость. «Журавль и лягушки» - развивать внимание, ловкость; учить ориентироваться по сигналу. «Лягушки и цапли» - развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость, упражнять в прыжках в высоту с места. «Волк во рву» - упражнять в прыжках в длину с разбегу. «Воробушки и автомобиль» - развивать у детей ориентировку в пространстве, упражнять в прыжках. «Охотники и зайцы» - упражнять детей в прыжках, беге и лазанье. «Лягушки» - научить выполнять движения, не мешая друг другу, упражнять в прыжках.

Тема 6.3 Игры и игровые упражнения на метание

Практика: координация движений, развитие мышц, упражнение в бросании мяча, метание в подвижную цель : «ОХОТНИКИ И ЛИСЫ», «ПОПАДИ МЯЧОМ В ЦЕЛЬ», «ДВИГАЮЩАЯСЯ ЦЕЛЬ», «ОТОРВИ ХВОСТ», «МЯЧОМ В ЦЕЛЬ», «СНАЙПЕРЫ», «ПОПАДИ В ЦЕЛЬ», «ЗАЩИТА УКРЕПЛЕНИЙ», «ОХОТНИКИ И УТКИ», «ЗАЩИЩАЙ ГОРОД», «ПЕРЕСТРЕЛКА», «ПОДВИЖНАЯ ЦЕЛЬ», «ШТАНДР», «УВЕРТЫВАЙСЯ ОТ МЯЧА», «ОХОТНИКИ», «ЗАЩИЩАЙ ТОВАРИЩА», «КРУГОВАЯ ЛАПТА», «СТОЙ», «УГЛОВОЙ МЯЧ».

Тема 6.4 Игры и игровые упражнения на равновесие

Практика: развитие выдержки, равновесия, терпения в играх - «Принеси игрушку», «По тропинке», «удержи равновесие», «Через ручеек», «Маленькие змейки», «Веревочки», «За высоким, за низким», «Козлики», «На мосту», «донеси – не урони», «Трудный переход», «Бегом по горке», «Кто дольше не уронит», «Совушка», «Жмурки», «Бой петухов», «Донеси мешочек», «Присядка».

Тема 6.5 Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве

Практика: развитие пространственных представлений, упражнение детей в умении определять направление движения (направо, налево, прямо), в правильном обозначении положения предмета по отношению к себе, развивать ориентировку в пространстве, умение правильно определять пространственные отношения между собой и окружающими объектами «Вверху – внизу. Кто выше?», «Разговор по телефону», «Где чей домик?», «Поросята и серый волк», «Добавь слово», «Сделай так, как я скажу», «Куда пойдешь и что найдешь?», «Кто правильно назовет», «Кто из детей стоит близко, а кто далеко?», «Найди игрушки», «Разведчик», «Волшебный сундучок», «Разноцветное путешествие», «Мяч по кругу», «В лесу», «Котята разбежались», «наоборот».

Тема 6.6 Игровые упражнения в ползании и лазанье

Практика: обучение детей подлезать под верёвку, не задевая её, увёртываться от водящего, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им, упражнение детей в подлезание, в беге и приседанию - «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Мишка идет по мостику», «Проползи – не задень», «Пробеги, как мышка, пройди, как мишка», «В воротики», «Пастух и стадо», «Пожарные на учении», «Не звони!», «Кролики», «Перелёт птиц», «Обезьянки»,

Раздел 7 Школа мяча

Тема 7.1 Упражнения на развитие мелких и крупных мышц - важное место в системе физического воспитания несовершеннолетних обучающихся дошкольного возраста занимают действия с мячом, как для упражнений, так и использовании мяча в качестве массажера. Упражнения с мячом различного объёма развивают не

только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев рук, ног, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Теория: знакомство с правилами безопасности при выполнении упражнений.

Практика: знакомство упражнениями «Мяч водящему», «Отбей мяч», «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Подвижный ёжик».

Тема 7.2 Упражнение с мячом – массажером

Практика: «Солдаты»

Обе руки локтями плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять круговые движения сначала кистью одной руки, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Круговые движения выполняются к себе и от себя. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками одновременно.

«Тренировка»

Обе руки локтями и плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять движения кистью руки вперед-назад, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками поочередно, либо одновременно.

Руки при выполнении некоторых упражнений можно ставить на стол. Высота стола должна быть такой, чтобы ребенок сидел за столом ровно, не горбясь.

Тема 7.3 Упражнения на координацию движений с мячом

Практика: Стоя в шеренге. Передача мяча из рук в руки (вправо, влево) перед грудью, за спиной.

1. Стоя в колонне. Передача мяча из рук в руки над головой, между ногами.
2. В парах. Дети стоят лицом друг к другу. Перекатывание мяча одной и двумя руками. То же стоя на полу ноги врозь на расстоянии 3-4 метров.
3. Стоя в двух шеренгах лицом друг к другу, ноги врозь. Первые игроки перекатывают двумя руками свои мячи партнёрам, стоящим напротив. Те, наклонившись вперёд, ловят мячи двумя руками и поднимают над головой. После этого наклоняются вперёд и перекатывают мячи по полу первым номерам.
4. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.
5. Броски мяча вниз и ловля его двумя руками, а затем одной рукой.
6. Мяч в правой (левой) руке. 1-подбросить мяч вверх; 2-поймать его той же рукой; 3-ударить мяч об пол; 4-поймать мяч.
7. Мяч впереди в правой руке. Подбросить мяч вверх влево, поймать его левой рукой. Подбросить мяч вверх - вправо, поймать его правой рукой. В такт броскам и ловле мяча можно сгибать и разгибать ноги.

8. Стоя в парах ноги врозь лицом друг к другу. Расстояние между партнёрами 2-4 метра. Передача и ловля мяча двумя руками снизу.
9. Стоя в парах. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.
10. Стоя в парах. Передача двумя руками из-за головы и ловля двумя руками.
11. Подбрасывание мяча правой (левой) рукой и ловля двумя руками.
12. Удары мячом об пол правой рукой и ловля левой (и наоборот).
13. Броски мяча в стену двумя руками от груди и ловля его. То же после отскока мяча от пола и ловля его.
14. Ведение мяча на месте.
15. Ведение мяча вокруг партнёра.
16. Ведение мяча правой левой рукой в ходьбе.
17. Броски мяча поочередно правой (левой) рукой от плеча в стену и ловля его двумя руками.
18. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую на высоте 1,5 – 2 метра.
19. Броски мяча снизу, сверху, из-за головы в обруч, лежащий на полу на расстоянии 2-3 метров.
20. Броски мяча в корзину или круг на точность попадания.

Тема 7.4 Игры с мячом

Практика: «Мяч в кругу», «Прокати и догони», «Сбей кеглю», «Весёлые мячи», «Найди и промолчи»

Раздел 8. Музыкально-ритмичные игры

Тема 8.1 Игры на развитие умения правильно напрягать и расслаблять мышцы – включают в себя применение различных навыков (бег, прыжки, лазание и т. д.), которые в свою очередь являются одним из компонентов профилактики плоскостопия у несовершеннолетних обучающихся. Музыкально-ритмичные игры применяются как один из методов для эмоциональной окраски занятий физкультурно-спортивной активности.

Теория - знакомство с правилами подвижных игр, безопасности в игре.

Практика – знакомство с играми «Море волнуется», «Посадка картофеля», «Сделай фигуру», «Удочка».

Тема 8.2 Игры на овладение мышцами шеи, рук и ног, ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке

Практика: МУРАВЬИ

Цель. Уметь ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом. Двигаться в разных темпах. Тренировка внимания.

Ход игры. По хлопку педагога дети начинают хаотически двигаться по залу, не сталкиваясь с другими детьми и стараясь, все время заполнять свободное

пространство.
МОКРЫЕ КОТЯТА

Цель. Умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи, корпуса; двигаться врассыпную мягким, пружинящим шагом.

Ход игры. Дети двигаются по залу врассыпную мягким, слегка пружинящим шагом, как маленькие котята. По команде «дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы. По команде «солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя» по очереди с каждой из четырех «лапок», с «головы» и «хвостика», снимая соответственно зажимы с мышц рук, ног, шеи и корпуса.

СНЕГОВИК

Цель. Умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног, корпуса.

Ход игры. Дети превращаются в снеговиков: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях, руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены. Педагог говорит: «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.

СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА

Цель. Умение напрягать и расслаблять поочередно мышцы всего тела, координировать движения.

Ход игры. Сначала педагог, в дальнейшем ребенок превращается в «Снежную королеву» и начинает постепенно «замораживать» всех детей: называет при этом определенные части тела (правая рука, левая рука, левая нога, голова), соответствующие мышцы напрягаются. Дети превращаются в ледяную скульптуру, которая начинает медленно таять под лучами солнца. (Расслабляются шея, руки, корпус, ноги), дети сначала опускаются на корточки, затем полностью расслабляются и ложатся на пол.

Тема 8.3 Игры на развитие умения владеть мышечным напряжением и расслаблением, координировать движения, останавливаться точно по сигналу педагога

САМОЛЕТЫ И БАБОЧКИ

Цель. Учить детей владеть мышцами шеи и рук; ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке.

Ход игры. Дети двигаются врассыпную, как в упражнении «Муравьи», по команде «самолеты» бегают стремительно, вытянув руки в стороны (мышцы рук, шеи и

корпуса напряжены); по команде «бабочки» переходят на легкий бег, делая руками плавные взмахи, голова мягко поворачивается из стороны в сторону «бабочка ищет красивый цветок», кисти, локти, плечи и шея не зажаты.

Упражнение можно делать под музыку, подобрав соответствующие произведения из репертуара по музыкальному воспитанию.

Тема 8.4 Игры на расслабление мышц шеи, рук, ног, корпуса

ГИПНОТИЗЕР

Цель. Обучение полному расслаблению мышц всего тела.

Ход игры. Педагог превращается в гипнотизера и проводит «сеанс усыпления»; делая характерные плавные движения руками, он говорит: «Спите, спите, спите... Ваши голова, руки и ноги становятся тяжелыми, глаза закрываются, вы полностью расслабляетесь и слышите шум морских волн». Дети постепенно опускаются на ковер, ложатся и полностью расслабляются.

Можно использовать аудиокассету с музыкой для медитации и релаксации.

КОНКУРС ЛЕНТЯЕВ

Цель. Обучение полному расслаблению мышц всего тела.

Ход игры. Хоть и жарко, хоть и зной,
Занят весь народ лесной.
Лишь барсук – лентяй, изрядный
Сладко спит в норе прохладной.
Лежебока видит сон, будто делом занят он.
На заре и на закате всё не слезть ему с кровати.
(В. Виктор)

Дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на ковер и стараются как можно больше расслабиться.

1.4 Ожидаемые результаты

1. Знают различные здоровьесберегающие технологии и умеют их применять для сохранения здоровья через физкультурно-оздоровительную активность.
2. Развиты психофизические качества, двигательные способности, скорректированы эмоциональные проявления, согласно возрастным особенностям несовершеннолетних обучающихся.
3. Сформирована потребность несовершеннолетних обучающихся в здоровом образе жизни.

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней –72

Продолжительность каникул –10 дней с 31.12.-10.01.

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов –

с 1 сентября по 31 мая

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, спортивная площадка на улице;
- секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- музыкальный центр;
- фотоаппарат;
- велотренажер;
- Гимнастический ролик;
- диск здоровья;
- медбол;
- сухой бассейн;
- беговая дорожка.

Информационное обеспечение:

- официальный сайт МАДОУ № 228 «Детский сад комбинированного вида»;
- информационные стенды МАДОУ № 228 «Детский сад комбинированного вида»;
- TELEGRAM канал МАДОУ № 228 «Детский сад комбинированного вида».

Кадровое обеспечение:

Программу реализует инструктор по физической культуре первой и высшей квалификационной категории, педагогический стаж не менее двух лет, стаж в должности инструктора по физической культуре не менее двух лет, образование педагогическое

2.3 Формы аттестации:

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: вводная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

Вводная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого несовершеннолетнего обучающегося, выявить его возможности и способности (тестирование, анкетирование).

Промежуточная диагностика осуществляется по окончании полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории (тесты).

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года (тесты, плантограммы).

2.4 Оценочные материалы

Диагностические материалы:

- вводная диагностика – приложение № 1;
- текущая диагностика – приложение № 2;
- итоговая диагностика – приложение № 3;
- тестовые задания – приложение № 4;
- методы исследования – приложение № 5.

2.5 Методические материалы:

- иллюстрации по теме о ЗОЖ;
- схемы (скелета, мышечной системы, стопы человека);
- видеоролики, презентации по теме ЗОЖ;
- картотека музыкально-ритмических упражнений;
- картотека подвижных игр;
- фонотека;
- комплексы ОРУ.

2.6 Список литературы

1. Авторский коллектив под руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» - 5-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» - М.: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
6. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Кареева Т.Г., «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
8. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
9. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007.
10. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
11. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2007.
12. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
13. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.

Литература рекомендуемая для несовершеннолетних обучающихся и родителей:

1. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
2. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
3. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.

4. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
5. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
6. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие»
-Челябинск: УралГАФК,1999.

Тестовая карта для выявления нарушений осанки

Ф.И. ребенка	Явное повреждение органов движения, вызванное врожденным и пороками, травмой, болезнью	Голова, шея, отклонены от средней линии; лопатки и таз установлены не симметрично	Выраженная деформация грудной клетки; грудь «сапожника» впаляя, «куринная»	Выраженное увеличенное или уменьшенное искривление позвоночника; шейного и поясничного	Сильное отставание лопаток (крыловидные)	Сильное выступание живота (более 2 см., от линии грудной клетки)	Нарушение осей нижних конечностей Х или О образные	Неравенство треугольников талии	Вальгусное положение пяток или пятки	Явные отклонения в походке (прихрамывающая и т.д.)	Выход

С помощью данного теста оценка состояния осанки проводится по следующим градациям:

- отрицательные ответы на все вопросы – нормальная оценка.
- положительные ответы на один или несколько вопросов от номеров 3,5,6,7 включительно – незначительные нарушения осанки. (Дети, обладающие отклонениями, подлежат наблюдению медицинского работника дошкольного учреждения).
- Положительные ответы на вопросы 1,2,4,8,9,10 (один или несколько) – выраженные нарушения осанки. (Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду).

Приложение № 1. № 2, № 3

Диагностика усвоенных умений и навыков

Старшая группа			
1.	Мышечная сила кисти	<p>Цель: измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.</p> <p>Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз.</p> <p>Инструктор, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем инструктор использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха.</p> <p>Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.</p>	<p>Мальчики: правая рука –3,3 – 7,3 левая рука – 4,3 – 6,3</p> <p>Девочки: правая рука –3,0 – 4,8 левая рука –2,8 – 4,2</p>

2.	Силовая выносливость мышц	<p>Цель: Оценить силовую выносливость мышц шеи. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в сек.).</p> <p>Цель: Оценить силовую выносливость мышц живота. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45° и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.</p> <p>Цель: Оценить силовую выносливость мышц спины. Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).</p>	<p>Шея 60 секунд</p> <p>Живот 55 секунд</p> <p>Спина 60 секунд</p>
3.	Проверка координации - справа;- слева.	<p>Цель: выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия. Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие.</p> <p>Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.</p>	<p>Мальчики: 7,0 – 11,0</p> <p>Девочки: 9,4 – 14,0</p>
4.	Функциональная проба Штанге	<p>Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать максимальный вдох и выдох, затем вновь глубокий вдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание на предельно возможное время, которое определяется по секундомеру.</p>	<p>Мальчики и девочки: 16 – 60</p>

5.	Функциональная проба Генчи	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать вдох, затем выдох и задерживает дыхание.	Мальчики и девочки: 12–30
----	----------------------------	---	---------------------------

Подготовительная к школе группа

1.	Мышечная сила кисти	Цель: измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор АФК, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем инструктор использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.	Мальчики: правая рука – 6,9 – 9,3 левая рука – 6,5 – 8,8 Девочки: правая рука – 4,2 – 8,5 левая рука – 4,9 – 8,8
2.	Силовая выносливость мышц	Цель: Оценить силовую выносливость мышц шеи. Ребенок принимает исходное положение,	Шея 60 секунд

		<p>лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах).</p> <p>Цель: Оценить силовую выносливость мышц живота. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища.</p> <p>Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45° и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя. Цель: Оценить силовую выносливость мышц спины. Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).</p>	<p>Живот 55 секунд</p> <p>Спина 60 секунд</p>
3.	Проверка координации - справа; - слева.	<p>Цель: выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия. Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.</p>	<p>Мальчики: 40 – 60</p> <p>Девочки: 50 – 60</p>
4.	Функциональная проба Штанге	<p>Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать максимальный вдох и выдох, затем вновь глубокий вдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание на предельно возможное время, которое определяется по секундомеру.</p>	<p>Мальчики и девочки: 16 – 60</p>
5.	Функциональная проба Генчи	<p>Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать вдох, затем выдох и задерживает дыхание.</p>	<p>Мальчики и девочки: 12–30</p>

Методы исследования.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Тестирование.

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в августе – после прохождения программы, промежуточная - декабрь.

Тестирование осанки:

Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;
- силы мышечных групп живота;
- силы мышечных групп плечевого пояса;

Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

Описание тестов.

Исследование силовых качеств мышечных групп туловища	
Определение статической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.

Определение силы мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.
Определение динамической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.
Определение динамической работоспособности мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
Определение подвижности позвоночника	
Сгибание (подвижность позвоночника вперед)	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.
Разгибание (подвижность позвоночника назад)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.
Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево) , ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).

Все данные тестирования заносятся в таблицу

(карта №1)

Медицинский контроль

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода стопы помогает определить медицинский контроль.

Диагностирование осанки.

Визуальная оценка осанки – ребенок осматривается совместно с медсестрой. Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны

спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Также определяется:

- одинаковый ли уровень высоты плеч, углов лопаток, сосков;
- одинаковая ли глубина треугольников талии – углов, которые образованы свободно опущенной рукой и выемкой талии;
- симметрия рельефов поясничной области и грудной клетки при наклоне вперед;
- физиологические изгибы позвоночника - при взгляде сбоку должны быть выражены равномерно, и соответствовать примерно толщине ладони ребенка.

Диагностика свода стопы.

1. Визуальная оценка – ребенок осматривается вместе с медсестрой. Определяется постановка стоп при ходьбе - походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с соблюдением симметрии стоп при каждом шаге. Оценивается нет ли О-образной или Х-образной постановки стопы. Оценивается обувь ребенка - при плоскостопии в первую очередь изнашивается внутренняя поверхность подошвы и каблука, в норме раньше изнашивается наружная часть.

Оценка отпечатка стоп – проводится совместно с медсестрой с помощью плантографа. Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка.

Данные медицинского контроля заносятся в специальную карту (карта №2)

